



PREFEITURA DE RIO CLARO - RJ
Nutricionista

LÍNGUA PORTUGUESA

Interpretação de textos diversos	1
Principais tipos e gêneros textuais e suas funções	2
Semântica: sinônimos, antônimos, sentido denotativo e sentido conotativo.....	3
Emprego e diferenciação das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, pronome, artigo, verbo, advérbio, preposição e conjunção. Pronomes de tratamento	4
Tempos, modos e flexões verbais	15
Flexão de substantivos e adjetivos (gênero e número).....	20
Colocação pronominal.....	23
Concordâncias verbal e nominal.....	25
Conhecimentos de regência verbal e regência nominal	27
Crase	30
Ortografia (conforme Novo Acordo vigente)	31
Pontuação	32
Acentuação.....	37
Figuras de linguagem.....	39
Funções da linguagem	44
Vícios de linguagem	44
Discursos direto, indireto e indireto livre.....	47
Exercícios	52
Gabarito	62

MATEMÁTICA

Conjuntos: linguagem básica, pertinência, inclusão, igualdade, reunião e interseção	1
Números naturais, inteiros, racionais e reais: adição, subtração, multiplicação, divisão, potenciação e radiciação	3
Média aritmética simples	12
Máximo divisor comum. Mínimo múltiplo comum.....	16
Medidas: comprimento, área, volume, ângulo, tempo e massa.....	18
Regra de três simples e composta	24
Porcentagem	27
Juros e descontos simples	29
Operações com expressões algébricas e com polinômios	32
Equações e inequações do 1º e 2º grau. Interpretação de gráficos. Sistemas de equações de 1º e 2º grau	35

SUMÁRIO



Progressões aritmética e geométrica	44
Geometria Plana: elementos primitivos. Teorema de Tales. Teorema de Pitágoras. Áreas de triângulos, paralelogramos, trapézios e círculos. Áreas e volumes de prismas, pirâmides, cilindros, cones e esferas	48
Raciocínio lógico e sequencial	55
Unidades de medida (metro, centímetro, milímetro, decâmetro, decímetro, hectômetro e quilômetro).....	60
Exercícios	60
Gabarito	68

ATUALIDADES E CONHECIMENTOS GERAIS

Resolução de situações-problema, envolvendo: adição, subtração, multiplicação, divisão potenciação ou radiciação com números reais, nas suas possíveis representações	1
Mínimo múltiplo comum. Máximo divisor comum.....	9
Porcentagem	11
Razão e proporção	13
Regra de três simples ou composta.....	16
Equações do 1.º ou do 2.º grau	17
Sistema de equações do 1.º grau.....	23
Grandezas e medidas – quantidade, tempo, comprimento, superfície, capacidade em massa	27
Relação entre grandezas – tabela ou gráfico.....	31
Tratamento da informação – médias aritméticas.....	33
Noções de Geometria – forma, ângulos, área, perímetro, volume, Teoremas de Pitágoras ou de Tales	36
Princípios de contagem	50
Probabilidade.....	53
Operações com conjuntos.....	55
Raciocínio Lógico envolvendo problemas aritméticos, geométricos e matriciais.....	63
Exercícios	590
Gabarito	603

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Código de Ética e de Conduta do Nutricionista.....	1
Conceitos de alimentação, nutrição e nutrientes.....	1
Nutrição nos diferentes ciclos da vida	8
Avaliação nutricional. Triagem nutricional	10
Conceitos de vigilância alimentar e nutricional. Epidemiologia nutricional. Nutrição na Saúde Pública	11
Dietoterapia	13
Educação Nutricional.....	15
Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Segurança Alimentar e Nutricional	16
Microbiologia de alimentos. Controle higiênico-sanitário dos alimentos	23
Técnicas dietéticas de pré-preparo e preparo dos alimentos.....	25
Conceitos de Administração em Unidades de Alimentação e Nutrição.....	33

SUMÁRIO



Fundamentos de vigilância sanitária de alimentos.....	38
Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).....	40
Guia alimentar para a população brasileira.....	48
Elaboração de cardápios específicos a diferentes necessidades.....	48
Desnutrição, obesidade e diabetes.....	51
Conhecimentos sobre alimentos e DTA (doenças transmitidas por alimentos).....	55
Alimentação da gestante e aleitamento materno.....	57
Lei nº 6.437, de 20 de agosto de 1977.....	59
Lei nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999.....	69
Código Sanitário Estadual.....	80
Exercícios.....	80
Gabarito.....	84

SUMÁRIO



Língua Portuguesa

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Atrabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os tópicos frasais presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

Uma interpretação de texto assertiva depende de inúmeros fatores. Muitas vezes, apressados, descuidamos dos detalhes presentes em um texto, achamos que apenas uma leitura já se faz suficiente. Interpretar exige paciência e, por isso, sempre releia o texto, pois a segunda leitura pode apresentar aspectos surpreendentes que não foram observados previamente. Para auxiliar na busca de sentidos do texto, pode-se também retirar dele os tópicos frasais presentes em cada parágrafo, isso certamente auxiliará na apreensão do conteúdo exposto. Lembre-se de que os parágrafos não estão organizados, pelo menos em um bom texto, de maneira aleatória, se estão no lugar que estão, é porque ali se fazem necessários, estabelecendo uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Concentre-se nas ideias que de fato foram explicitadas pelo autor: os textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Devemos nos ater às ideias do autor, isso não quer dizer que você precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não criemos, à revelia do autor, suposições vagas e inespecíficas. Ler com atenção é um exercício que deve ser praticado à exaustão, assim como uma técnica, que fará de nós leitores proficientes.

Diferença entre compreensão e interpretação

A compreensão de um texto é fazer uma análise objetiva do texto e verificar o que realmente está escrito nele. Já a interpretação imagina o que as ideias do texto têm a ver com a realidade. O leitor tira conclusões subjetivas do texto.

Gêneros Discursivos

Romance: descrição longa de ações e sentimentos de personagens fictícios, podendo ser de comparação com a realidade ou totalmente irreal. A diferença principal entre um romance e uma novela é a extensão do texto, ou seja, o romance é mais longo. No romance nós temos uma história central e várias histórias secundárias.

Conto: obra de ficção onde é criado seres e locais totalmente imaginário. Com linguagem linear e curta, envolve poucas personagens, que geralmente se movimentam em torno de uma única ação, dada em um só



Matemática

A teoria dos conjuntos é a teoria matemática capaz de agrupar elementos¹.

Dessa forma, os elementos (que podem ser qualquer coisa: números, pessoas, frutas) são indicados por letra minúscula e definidos como um dos componentes do conjunto.

Exemplo: o elemento “a” ou a pessoa “x”

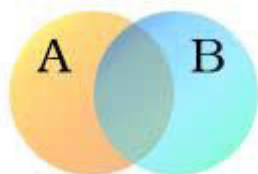
Assim, enquanto os elementos do conjunto são indicados pela letra minúscula, os conjuntos, são representados por letras maiúsculas e, normalmente, dentro de chaves ($\{ \}$).

Além disso, os elementos são separados por vírgula ou ponto e vírgula, por exemplo:

$A = \{a, e, i, o, u\}$

— Diagrama de Euler-Venn

No modelo de Diagrama de Euler-Venn (Diagrama de Venn), os conjuntos são representados graficamente:



— Relação de Pertinência

A relação de pertinência é um conceito muito importante na “Teoria dos Conjuntos”.

Ela indica se o elemento pertence (\in) ou não pertence (\notin) ao determinado conjunto, por exemplo:

$D = \{w, x, y, z\}$

Logo:

$w \in D$ (w pertence ao conjunto D);

$j \notin D$ (j não pertence ao conjunto D).

— Relação de Inclusão

A relação de inclusão aponta se tal conjunto está contido (\subset), não está contido ($\not\subset$) ou se um conjunto contém o outro (\supset), por exemplo:

$A = \{a, e, i, o, u\}$

$B = \{a, e, i, o, u, m, n, o\}$

$C = \{p, q, r, s, t\}$

Logo:

$A \subset B$ (A está contido em B , ou seja, todos os elementos de A estão em B);

$C \not\subset B$ (C não está contido em B , na medida em que os elementos do conjunto são diferentes);

$B \supset A$ (B contém A , donde os elementos de A estão em B).

— Conjunto Vazio

O conjunto vazio é o conjunto em que não há elementos; é representado por duas chaves $\{ \}$ ou pelo símbolo \emptyset . Note que o conjunto vazio está contido (\subset) em todos os conjuntos.

¹ <https://www.todamateria.com.br/teoria-dos-conjuntos/>



Atualidades e Conhecimentos Gerais

Bolsonaro é internado em SP com novo quadro de obstrução intestinal

Presidente interrompe férias no litoral de Santa Catarina após sentir dores abdominais; boletim médico informa que situação é estável, mas sem previsão de alta

BRASÍLIA - O presidente Jair Bolsonaro (PL) desembarcou na madrugada desta segunda-feira, 3, em São Paulo, e seguiu em direção ao Hospital Vila Nova Star, na zona sul da capital, para avaliar quadro de obstrução intestinal e a necessidade de nova cirurgia. Em nota, o Palácio do Planalto informou que o presidente sentiu desconforto abdominal e passa bem. A equipe médica classificou o estado de saúde do presidente como “estável”, informou que ele está já em tratamento e que não há previsão de alta.

O presidente estava de férias em São Francisco do Sul (SC) desde a última segunda-feira, 27, e voltaria hoje a Brasília. Nesta madrugada, deixou o litoral catarinense de helicóptero em direção a Joinville. De lá, embarcou para São Paulo com a comitiva presidencial e deu entrada no hospital por volta das 3h. Após passar por exames, a equipe médica confirmou em nota que Bolsonaro está com nova obstrução ou suboclusão intestinal.

Pelo Twitter, Bolsonaro informou que fará exames para definir se precisará de uma nova cirurgia. “Comecei a passar mal após o almoço de domingo. Cheguei ao hospital às 3h de hoje. Me colocaram sonda nasogástrica (para alimentação). Mais exames serão feitos para possível cirurgia de obstrução interna na região abdominal”, escreveu Bolsonaro na rede social. Em uma foto divulgada junto com a publicação no Twitter, o presidente aparece na cama do hospital fazendo gesto positivo e já usando a sonda.

A passagem do presidente pelo litoral catarinense foi marcada por passeios de moto aquática e uma visita ao parque temático Beto Carrero World. O chefe do Palácio do Planalto foi criticado por manter as férias mesmo em meio à emergência gerada pelas fortes chuvas na Bahia, que já causaram mais de 20 mortes e deixaram milhares de pessoas desabrigadas.

IBGE prorroga inscrições para Censo 2022 devido à baixa procura

Interessados em trabalhar no Censo 2022 têm agora até 21 de janeiro para fazer as inscrições; salário mensal para até cinco meses de atividades pode chegar a R\$ 3 mil

RIO DE JANEIRO - O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) prorrogou para 21 de janeiro a inscrição para quem pretende trabalhar no Censo Demográfico 2022, cujo prazo venceu em 29 de dezembro, depois do número de inscritos ter ficado abaixo do esperado.

Segundo o coordenador de recursos Humanos do IBGE, Bruno Malheiros, a expectativa era a inscrição de pelo menos 800 mil candidatos, mas ficou em torno dos 650 mil, o que ele atribui ao curto período de 14 dias concedido pelo IBGE para inscrição e pelo fato de muitas pessoas estarem em vagas temporárias de Natal, além de estudantes só terem entrado de férias no início deste ano.



Conhecimentos Específicos

Prezado(a),

Para estudo do tópico solicitado pelo edital, indicamos que verifique o material complementar, que pode ser encontrado em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>

A indicação se dá devido ao formato e extensão do material em questão, que não cabe na estrutura de nossas apostilas. Por isso, e para manter protegido os direitos de autor do conteúdo, sugerimos acesso direto na fonte oficial e estudo do documento tal como solicitado pelo edital.

Bons estudos!



Conceitos de alimentação, nutrição e nutrientes

A alimentação está diretamente ligada à saúde, é um componente importante para a sobrevivência de todas as espécies da terra. Uma boa dieta deve ser bem planejada e nutritiva, seguindo as quatro características denominadas como “Leis Fundamentais da Alimentação” ou Leis de Escudero, que são: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação, onde a alimentação deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa em seus nutrientes e adequada a finalidade individual.

Os nutrientes têm funções específicas no organismo, e o estudo da composição dos alimentos é fundamental para uma refeição equilibrada e um consumo moderado, tendo em vista que cada nutriente desempenha seu papel, podemos classificá-los em macro e micronutrientes.

Macronutrientes

- **Carboidratos**: primeira fonte de energia do corpo, sendo combustível para realização das atividades diárias, cada grama de carboidrato contém 4 calorias;
- **Proteínas**: principal fonte de construção, manutenção e recuperação dos tecidos, assim como produção de hormônios, enzimas e anticorpos, também fornece 4 calorias por grama de proteína;
- **Lipídios**: participam do transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis, contém 9 calorias para cada grama de gordura, protegem os órgãos e do isolamento térmico do corpo.

Micronutrientes

- **Vitaminas**: participam de diversas etapas do metabolismo e são divididas em lipossolúveis e hidrossolúveis. As vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K, recebem esse nome pois são solúveis em gordura (lípidio) e as vitaminas hidrossolúveis, são solúveis em água, fazendo parte deste grupo as vitaminas do complexo B e a vitamina C;
- **Minerais**: são nutrientes essenciais para diversas funções do organismo e manutenção da saúde, a falta ou até mesmo o excesso destes podem levar o corpo a desenvolver diversas doenças.

Conceitos em nutrição

Para compreender melhor o campo da nutrição e dietética, compete o entendimento e a diferenciação de alguns termos e conceitos, que seguem:

- **Alimentação**: ato de fornecer, prover e consumir alimentos;